

Apprendre à détendre ses muscles et faire des pauses visuelles :

> **Les yeux** : détacher le regard de l'écran et fixer intensément un objet éloigné (2 mn ± toutes les 1h30). De temps en temps cligner des yeux en fermant volontairement les paupières. Boire 1 litre d'eau par jour.

> **Le cou** : faire des mouvements amples des épaules d'avant en arrière, puis des mouvements de rotation avec la tête en douceur.

> **Les membres supérieurs** : secouer les mains comme si elles étaient mouillées. Faire des pauses en laissant pendre les bras le long du corps.

> **Le dos** : prendre 5 min (par 1/2 journée) pour effectuer quelques assouplissements et étirements du dos. Penser à bien respirer au cours de ces exercices.

S'organiser :

> **Alterner le travail sur écran** avec d'autres tâches (ne pas travailler plus de 2 h consécutives sur écran).

> **Bouger !** Changer régulièrement de position, penser à vous étirer et à marcher 2 mn toutes les heures.

> **Éviter l'encombrement** sur votre bureau en optimisant votre espace de travail et laisser de l'espace pour vos jambes.



En savoir plus sur le travail sur écran :

- ▶ **Fiche pratique** : «Aménagement d'un poste de travail informatique» sur www.smti82.fr
- ▶ **Travail sur écran** : «ce qu'il faut retenir» sur www.inrs.fr
- ▶ **Travail sur écran** sur www.travailler-mieux.gouv.fr

Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter :

Votre médecin du travail :

service.medical@smti82.fr

Votre ergonome :

service.prevention@smti82.fr

SMTI 82

Service de Santé en Milieu de Travail Interentreprises de Tarn-et-Garonne

80 avenue Gambetta - 82000 Montauban

Tél : 05.63.21.44.00 - Fax : 05.63.21.44.01

www.smti82.fr

Réalisée par le SMTI 82 - Édition octobre 2015 - Crédit photos : Fotolia
Imprimerie du Faubourg Montauban

Le travail sur écran

**Conseils
pour optimiser
votre poste
de travail**



Quels risques pour votre santé ?

Ajuster et aménager votre poste de travail ...

Fatigue visuelle

- ▶ Picotements des yeux, vision floue, yeux rouges sont des signes de fatigue visuelle.
- ▶ Le travail sur écran ne détériore pas la vue mais peut révéler des troubles visuels préexistants.



Troubles musculo-squelettiques (TMS)

- ▶ Tendinite des épaules, des coudes, des poignets et des doigts.
- ▶ Douleurs cervicales, dorsales et lombaires.
- ▶ Syndrome du canal carpien.

Tension nerveuse, stress ...

- ▶ Fatigue.
- ▶ Maux de tête.
- ▶ Irritabilité.
- ▶ Augmentation de la charge mentale.

Les autres troubles ...

- ▶ Troubles de la circulation veineuse.
- ▶ Ralentissement digestif et sensation de blocage respiratoire (si mauvaise position).



Nous vous recommandons de vous équiper comme suit :

Bureau :

> **Un bureau** de préférence de couleur claire, mate et non réfléchissante. Espace pour les jambes : dégagement de 70 cm minimum. Positionner l'écran face à vous. Placer vos documents sur un porte-document situé à coté de l'écran ou entre le clavier et l'écran.

> **Siège** réglable en hauteur, profondeur d'assise adaptée à la longueur des cuisses, dossier réglable en hauteur et inclinaison, renfort lombaire, roulettes adaptées au revêtement du sol, accoudoirs non indispensables (si présents, préférez-les courts, larges, réglables et à surface molle), si nécessaire un appui-tête.

> **Repose-pieds** (*facultatif*) permet d'adopter une bonne posture, évite de croiser les jambes et améliore la circulation veineuse.



Ordinateur :

> **Information et formation des utilisateurs** lors de la 1ère affectation au poste ou à chaque nouvelle organisation du poste de travail.

> **Haut de l'écran** à hauteur des yeux et à 50-70 cm (longueur des bras) des yeux. Pour les porteurs de verres progressifs, baisser votre écran. Penser à régler **les paramètres de votre écran** : luminosité, contraste, taille des caractères et couleurs (préférer des fonds clairs et des écritures foncées).

> **Éviter toute réflexion et éblouissement sur l'écran** (distance > 1.50 m des fenêtres, éviter les sources lumineuses dans un angle de 30° au-dessus du regard, installer des stores aux fenêtres).

> **Placer le clavier et la souris** au niveau de vos mains (à 10-15 cm du bord du bureau si vous utilisez des accoudoirs).

> Vous travaillez avec un **ordinateur portable**, utiliser un écran, un clavier et une souris déportés.

Environnement de travail :

> **Adapter l'éclairage** : privilégier la lumière naturelle, si nécessaire, utiliser **une lampe d'appoint réglable** pour augmenter localement le niveau d'éclairage, équiper vos luminaires de grille de défilement.

> **Baisser la sonnerie** de votre téléphone.